



KALTSIUMIRIKKAD TOIDUAINED

TOIDUAINED NIMETUS	KALTSIUM (MG/100 G)
Juust	1000
Sojaoad	348
Mandlid	273
Petersellilehed	245
Till	223
Halvaa	211
Piimašokolaad	199
Rasvane kohupiim	150
Koorejäätis	140
Kreeka pähklid	124
Keefir	120
Lahja kohupiim	120
Piim	120
Hapupiim	118
Herned	115
Spinat	106
Roheline sibul	100

VIITED:

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond; arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010